



2 STAGES « FITNESS FONCTIONNEL FASCIA-PILATES » ÉTÉ 2025

**Tous les soirs de 19h à 20h au complexe sportif l'Envol
1 rue des sports 67960 Entzheim**

- ☐ **SEMAINE 1 : DU LUNDI 21 JUILLET 2025 AU VENDREDI 25 JUILLET 2025**
- ☐ **SEMAINE 2 : DU LUNDI 18 AOÛT 2025 AU VENDREDI 22 AOÛT 2025**

- Venez développer votre endurance en améliorant vos capacités cardio-vasculaires (utilisation du step)
- Apprenez à diminuer les tensions musculaires en recherchant les spirales dans votre corps, retrouvez bien-être physique et mental
- Améliorez votre posture à la recherche du mouvement fonctionnel (technique Pilates myofasciale)

Des fascias qui ont perdu leurs propriétés peuvent engendrer divers problèmes comme de la douleur, des spasmes ou des tensions musculaires chroniques, une perturbation du métabolisme du muscle, une gêne articulaire, une mauvaise circulation de la lymphe, ou encore un déséquilibre dans les alignements corporels. Ces problèmes peuvent alors entraîner d'autres conséquences, comme des troubles digestifs, des névralgies, des difficultés respiratoires ou une fatigue générale. Selon Philip E. Greenman, professeur d'ostéopathie à l'Université du Michigan, un petit changement dans le myofascia peut causer un important stress physiologique dans le corps. Ainsi, une restriction dans une articulation d'une jambe peut faire que la marche exige 40 % de plus d'énergie; et si deux articulations sont contraintes dans la même jambe, l'effort peut aller jusqu'à 300%.



CONTACT : Françoise 06 82 82 30 70

Pour valider votre inscription, merci de bien vouloir nous faire parvenir :

- **Le coupon d'inscription. TARIF de chaque stage : 85 €**

- **Votre règlement avant le 30 juin 2025**

*Protégez l'environnement – ne pas jeter
sur la voie publique*

<u>COUPON D'INSCRIPTION</u> 	NOM : PRÉNOM TÉLÉPHONE : e-mail :@..... • EN PRÉSENTIEL OU EN VISIO-CONFÉRENCE ☐ CHOIX SEMAINE 21 AU 25 JUILLET ☐ CHOIX SEMAINE 18 AU 22 AOÛT
<i>Les cours sont proposés en présentiel ou en visio conférence pour chacune des 2 semaines</i>	<i>Je reconnais être en bonne santé et apte à suivre ce stage et n'avoir aucune contre-indication à la pratique du FITNESS notamment les disciplines de renforcement musculaire et activités cardio-vasculaires.</i> <i>Je reconnais être assuré(e) en responsabilité civile et décharge l'association en cas d'accident.</i> DATE ET SIGNATURE : Règlement en espèces ou <u>chèque établi à l'ordre de L'A.F.E.E Entzheim</u> Adresse : Françoise HUG, Présidente de l'A.F.E.E 4 Rue J-B SCHWILGUÉ 67810 HOLTZHEIM Site web : http://francoisehug.com